

Πρόγραμμα Διατροφής Μαΐου 2019

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (6-10 Μαΐου)

Δευτέρα 6-May-19
 Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Βίδες με σάλτα ντομάτας - τυρί τριμ.-σαλάτα παντζάρι
 Απογευματινό : Κριτσίνια

Τρίτη 7-May-19
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνες
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - μπρόκολο σαλάτα
 Απογευματινό : Στικ λαχανικών

Τετάρτη 8-May-19
 Πρωινό : Ψωμί-τυρί -αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Φασολάκια λαδερά - φέτα
 Απογευματινό : Παστέλι

Πέμπτη 9-May-19
 Πρωινό : Κέικ με σοκολάτα-κανέλλα - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Διεθνής κουζίνα (Αίγυπτος) μοσχάρι Μανσάφ με σάλτσα γιαουρτιού με κouskous σαλάτα ντομάτα-αγγούρι
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Παρασκευή 10-May-19
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Φρεσκοστυμένος Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Muffins ρυζιού

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (13-17 Μαΐου)

Δευτέρα 13-May-19
 Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Φακές - φέτα
 Απογευματινό : Αφράτες μπουκίτσες μήλου



Τρίτη 14-May-19
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο με μουστάρδα και μέλι-κοφτό μακαρόν.-σαλάτα πανδ.
 Απογευματινό : Στικ λαχανικών

Τετάρτη 15-May-19
 Πρωινό : Ψωμί-τυρί -αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Κεφτεδάκια καρότου στο φούρνο με σως γιαουρτιού - καλαμπόκι
 Απογευματινό : Βραχάκια τυριού

Πέμπτη 16-May-19
 Πρωινό : Κέικ βανίλια - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Γιουβαρλάκια σούπα - φέτα
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Παρασκευή 17-May-19
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Φρεσκοστυμένος Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Ψάρι πέρκα στο φούρνο με πατατοσαλάτα
 Απογευματινό : Σταφιδόψωμο

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (20-24 Μαΐου)

Δευτέρα 20-May-16
 Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Αρακάς λεμονάτος με καρότα - φέτα
 Απογευματινό : Τυροπιτάκια

Τρίτη 21-May-19
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο γιουβέτσι με κριθαράκι- αγγούρι
 Απογευματινό : Ζελέ με γιαούρτι

Τετάρτη 22-May-19
 Πρωινό : Ψωμί-τυρί -αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Ρεβύθια παντρεμένα - φέτα
 Απογευματινό : Σαντουίτσάκια με τονοσαλάτα

Πέμπτη 23-May-19
 Πρωινό : Κέικ βρώμης - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Μπιφτέκια με πατάτες στο φούρνο -μπρόκολο σαλάτα
 Απογευματινό : Γιαούρτι με δημητριακά

Παρασκευή 24-May-19
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Φρεσκοστυμένος Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Κουλουράκια πορτοκαλιού με μέλι

5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (27-31 Μαΐου)

Δευτέρα 27-May-19
 Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Φασολάκια λαδερά - φέτα
 Απογευματινό : Muffins καλαμποκιού

Τρίτη 28-May-19
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο πανέ στο φούρνο με πληγούρι σαλάτα
 Απογευματινό : Στικ λαχανικών

Τετάρτη 29-May-19
 Πρωινό : Ψωμί-τυρί -αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Σπανακόρυζο - φέτα
 Απογευματινό : Τρουφάκια καρότου με μέλι και καρύδα

Πέμπτη 30-May-19
 Πρωινό : Κέικ γιαουρτιού με ελαιόλαδο - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Μοσχάρι κοκκινιστό με πατάτες τηγανιτές - σαλάτα πανδασία
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Παρασκευή 31-May-19
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Φρεσκοστυμένος Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Μπάρες μηλόπιτας σπιτικές